

Vive un **Verano** diferente pero **SALUDABLE**

Cuidándonos en época de COVID - 19



Sigue estas **recomendaciones**

- 1 **Utiliza bloqueador solar**, de acuerdo a tu tipo de piel. Recuerda que debes aplicarlo 30 minutos antes de exponerte al sol, renuévalo cada 2 horas o cuantas veces sea necesario luego de cada baño.
- 2 **No te expongas demasiado al sol**, entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Es el horario en que los rayos ultravioletas dañan más nuestra piel.
- 3 **Luego de comer**, espera al menos 1 hora antes de ingresar al mar.
- 4 **Evita consumir** alcohol antes de cualquier actividad en el agua.
- 5 **Es recomendable que las niñas, los niños** y las personas adultas mayores se encuentren protegidos con un polo delgado de manga larga.
- 6 **Respetas las señales** de peligro y las indicaciones de los agentes de salvataje.
- 7 **Si sospechas** que alguna persona esta lesionada o corre peligro, notifícalo de inmediato.
- 8 **Para enfriar quemaduras y tratar esguinces** se debe colocar compresas frías sobre la zona afectada.
- 9 **Cuida que las niñas y niños** no se queden solos en la orilla del mar.



LA PIEL Y EL SOL

La piel es el órgano que nos protege de agentes biológicos, químicos y físicos como la radiación UV, producida por los rayos solares.



¿QUÉ EFECTOS TIENEN LOS RAYOS DEL SOL SOBRE LA PIEL?

El sol emite rayos ultravioletas UV, estos tienen mayor intensidad entre las 10 de la mañana hasta las 4 de la tarde. Al exponer nuestra piel al sol, nos puede causar lesiones como quemaduras, arrugas, pigmentaciones y cáncer a la piel.



DAÑOS SEGÚN EL COLOR DE PIEL

Las pieles claras corren mayor riesgo, en el caso de las morenas también hay peligro si se exponen en exceso a la radiación solar.



¿CÓMO PUEDO DISFRUTAR DEL SOL SIN CORRER RIESGOS?

- ✓ Utilizando lentes oscuros, con protección UV.
- ✓ Aplicando bloqueador antes de cada exposición a los rayos solares.
- ✓ Acudiendo a un especialista de manera periódica, para realizar chequeos de piel, pecas y lunares. No olvidemos revisar las palmas y plantas de los pies.

